

## SCHAMPO och BALSAM

### Balsamschampo

60 ml kokat örtavkok eller svalnat vatten

1 ägg

1/2 tsk citronsaft

1/2 tsk olivolja

Vispa ihop och använd.



### **Örtavkok:**

*Fett hår: 1 l kokande vatten; 1,5 dl torkad lavendel, 6 dl färsk pepparmynta*

*Torrt hår: 1 l kokande vatten, 2 dl färsk brännässla, 2 dl färsk rosenblad och 6 dl färsk läkermalva*

*Mot mjäll: 1 l kokande vatten, 2 dl färsk persilja, 2 dl färsk salvia, 2 dl färsk ringblomma (eller åbrodd) och 1 dl färsk timjan.*

*Örter som passar i schampo:*

- *Mjäll: Nässelblad*
- *Allmänt välgörande: Rosmarinblad*

*Som alternativ till hårbalsam kan man skölja håret med äppelcidervinäger eller olika örtavkok:*

- *Glanslöst: Fänkål, persilja, rosmarin och brännässla*
- *Torrt: Vallört och läkermalva alt. såpnejlika*
- *Ljust: Kamomill, citronsaft*
- *Mörkt: Vallört, rosmarin, salvia och timjan*
- *Rödbrunt: Ringblomma*

### Milt Björkschampo

*Lägg färsk björklöv i en plastpåse och häll på vatten och ev lite bikarbonat. Skaka tills det skummar, sila av och använd. Bra mot mjäll.*

### Fräkenbalsam

*Koka och sila bort åkerfräken och lindblommor. Häll i några droppar lavendelolja och doftpelargonolja för doftens, glansens och återfettningens skull.*

### Äggschampo

2 st äggulor

4 dr olivolja

Vispa ihop och använd. Bra mot klåda i hårbotten.



### Skafferischampo och -balsam

*bikarbonat, vatten, eteriska oljor (t ex rosmarin, bergamottolja),*

*balsam: äppelcidervinäger och vatten*

[Se film på http://www.youtube.com/watch?v=jSL08vIbubs](http://www.youtube.com/watch?v=jSL08vIbubs)

### **DEODORANT**

1 msk kokosfett

1 msk bikarbonat

1 msk majsstärkelse

ev. några droppar eterisk olja



How to do:

Smält ner kokosfettet och rör ner övriga ingredienser.

Låt svalna och häll upp i en burk eller t ex ett tomt deostick. Låt stelna i kylan.

Är man väldigt känslig så kan man dra ner lite på mängden bikarbonat. Jag har gjort en del ändringar i min deo bl.a. har jag inte i nån stärkelse. Svetteas man mycket kan jag tro att det är bra att ha stärkelse i. Jag gissar att den kan torka upp lite.

Ha dock i åtanke att det är en övergångsperiod på att par veckor då skiten du stängt in med obra deo ska komma ut! Du kommer att svettas och troligtvis inte lukta mumma under tiden.

från <http://sandrabuder.wordpress.com/2013/04/12/gor-en-egen-deodorant-som-ar-snall/>

## CERAT

15 g bivax

30 g (ca 1/2 dl) olivolja

1 tsk honung

Ev. smakessens som eterisk olja av olika citrusfrukter eller pepparmynta



Smält bivaxet över vattenbad (det kan börja brinna om man smälter det direkt i kastrullen). Tillsätt olivoljan och rör runt. Tillsätt honungen. Rör.

Ta blandningen av plattan och låt temperaturen sjunka till ungefär 70 grader och rör under tiden. Temperaturen är inte så noga, men för hög värme dödar de etiska oljorna så rör runt ett tag men inte så länge att det börjar stelna.

Sen sätter man till eventuella smakessenser och eteriska oljor (jag har provat med smakessenserna som finns i affären för bakning, men de är vattenbaserade och blir bara gegga). Droppa i ca fem droppar och testa innan du droppar i mer så att det inte blir för starkt.

Tänk på att alla eteriska oljor inte är bra för huden. Kanelolja smakar till exempel underbart och funkar lite svällande på läpparna om man vill ha pussmun, men tar man för mycket så blir det brännskador). När blandningen är som du vill ha den är det bara att hälla ner den i förpackningarna och vänta på att det ska stelna. Ibland blir det hål i mitten på ceraten när det svalnar, men då värmer man bara upp en slatt av blandningen och fyller på.

Vill man ha ett mjukare cerat minskar man bara på bivaxet och vill man ha ett hårdare så sätter man till lite mer. På en halvtimme har man snott ihop allt cerat man behöver för året och har dessutom några att ge bort till kompisar och det bästa är att ditt eget cerat är femtio gånger bättre och billigare än de man köper i affären.

## HUDKRÄM

Ingredienser:

0,75 dl olivolja

20 g Kokosfett

10 g Bivax

0,75 dl vatten

(några droppar eterisk olja)

Gör så här:



Använd alltid rena kärl och verktyg, koka vattnet ställ det sedan åt sidan. Smält bivax, kokosfett, olja tillsammans i vattenbad låt sedan fettblandningen svalna till en temperatur på ca 30-40grader. Ta fram en stavmixer mixa fettblandningen samtidigt som du håller i lite av vattnet år gången observera att vattnet som skall ha ungefär samma temperatur som fettblandningen.

Fortsätt sedan att mixa ett tag till så att vattnet blandas in ordentligt om du vill kan du nu droppa i några droppar med eterisk olja och fortsätt mixa så att krämen får en bra konsistens. Häll över krämen i rena burkar.

Förvara gärna i kylskåp.

Kallpressad kokosolja finns att köpa i hälsokostaffärer även bivax kan finnas att köpa där.

från <http://www.hud.n.nu/hudkram>

## LÄNKAR till många fler recept

<http://www.shenet.se/recept/start.html>

<http://naturskonhet.blogspot.se/p/ecologiska-recept-pa-har-produkter.html>

<http://www.enlagomdosgront.se/2012/08/07/gor-eget-ekoschampo/>

<http://www.youtube.com/watch?v=jSL08vIbubs>

<http://levmerpamindre.blogspot.se/2013/03/fixa-egen-deodorant.html>

<http://sandrabuder.wordpress.com/2013/04/12/gor-en-egen-deodorant-som-ar-snall/>

<http://www.365slojd.se/projects/501-gor-ditt-eget-lappcerat>

<http://www.hud.n.nu/hudkram>